

# MIHIN KANNATTAA SATSATA, JOTTA POHJANMAAN ASUKKAIDEN HYVINVOINTI SÄILYY HYVÄNÄ JA PARANEE?

## Voit edistää

### Lasten hyvinvointia

#### Mahdollistamalla liikkumista ja harrastustoimintaa

- Kaikilla perheillä ei tällä hetkellä ole taloudellisesti mahdollisuuksia harrastuksiin.
- Lapset ja nuoret viettävät paljon aikaa ruutujen äärellä.
- Perheissä on haasteita arkirutiineissa.



### Työikäisten hyvinvointia

#### Tukemalla tasapainoista arkea

- Joustavat käytännöt työpaikoilla ja työntekijöiden liikunnan ja hyvinvoinnin edistäminen
- Vapaaehtoistoiminnan hyvinvointivaikutukset: Ei vain toiminnan kohderyhmälle vaan myös vapaaehtoisille itselleen.
- Yhdistystoimijat tarvitsevat taloudellista ja logistista tukea ruoka-avun tarpeen kasvaessa



### Ikäihmisten hyvinvointia

#### Edistämällä turvallista kotona asumista ja digitukea

- Innovaatiot ja arjen teot, jotka lisäävät turvallisuuden tunnetta kotona.
- Moni ikäihminen kokee tippuvansa yhteiskunnan kelkasta, kun enemmän palveluita tarjotaan digitaalisesti.
- Yhdistystoiminta ja kohtaamiset parantavat toimintakykyä ja ehkäisevät yksinäisyyttä.



Pohjanmaalla asuu Suomen hyvinvointia ja terveintä väestöä. Toimintakykyinen väestö ja uusien sukupolvien hyvinvointi ovat avainasemassa, että Pohjanmaalla on jatkossakin riittävästi työvoimaa.

Esittelemme tutkimukseen ja tilastoihin perustuvia ehdotuksia, millaisia satsauksia hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseen kannattaisi alueellamme tehdä, että niillä voitaisiin vaikuttaa juuri Pohjanmaan erityisiin haasteisiin. Miten sinä voit työssäsi tai organisaatiosi kautta vaikuttaa?

### Kaikenikäiset ihmiset hyötyvät ympäristöstä, joka kutsuu liikkumaan

- Tarvitsemme sekä liikuntaan suunniteltuja alueita että yhteiskuntaa, jossa liikkuminen onnistuu esimerkiksi jalkaisin tai polkupyörällä.
- Liikkuminen luonnossa edistää sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia.

### Hyvinvoiva Pohjanmaa tarvitsee panostuksia seuraaviin asioihin:

- Yhdistystoiminta, joka edistää yhteisöllisyyttä ja osallisuutta
- Teot, joilla tuetaan yksilöiden mahdollisuuksia pitää huolta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan
- Työ koulukiusaamista vastaan
- Työ tasa-arvon, yhdenvertaisuuden ja osallisuuden vahvistamisen puolesta
- Psykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn parantaminen
- Ikäihmisten yksinäisyyden ehkäiseminen

**Löydätkö asioita, jotka istuvat organisaatiosi arvoihin, johon voisitte kohdentaa työtänne ja mahdollista sponsorointianne?**

**Yhdessä rakennamme Pohjanmaalle hyvinvoivaa, toimintakykyistä ja turvallista tulevaisuutta!**

- 38 %** 5. luokkalaisista on heikko fyysinen toimintakyky.
- 25 %** 8. ja 9. luokkalaisista tuntee levottomuutta, jos netti ei ole käytössä.
- 12 %** lapsista elää matalan tulotason perheessä, jossa on köyhyysriski.

- 45 %** työikäisistä on terveydelle suotuiset elintavat.
- 42 %** liikkuu terveysliikuntasuosituksen mukaisesti.
- 6 %** 17-24 vuotiaista on koulutuksen ulkopuolella.

- 42 %** ikäihmisistä kokee terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi.
- 94 %** yli 65-vuotiaista on kokenut esteitä tai huolia digipalveluiden käytössä.

# VAD LÖNAR DET SIG ATT SATSA PÅ FÖR ATT ÖSTERBOTTNINGARNA FORTFARANDE SKA MÅ BRA OCH TILL OCH MED BÄTTRE?

## Så här kan du främja

### Barns välbefinnande

#### Ge dem en möjlighet att röra på sig och delta i hobbyverksamhet

- För närvarande har inte alla familjer ekonomiska möjligheter att betala för hobbyverksamhet.
- Barn och ungdomar tillbringar även mycket tid vid skärmar.
- Vardagsrutiner ställer till utmaningar för familjer.



Österbotten har den mest välmående befolkningen med den bästa funktionsförmågan i hela Finland. Men för att Österbotten även i fortsättningen ska ha tillräckligt med arbetskraft är det viktigt att trygga befolkningens funktionsförmåga och de kommande generationernas välfärd.

Här presenterar vi några förslag som baserar sig på forskning och statistik om hurdana satsningar vi borde göra för att främja välfärden, hälsan och säkerheten i vårt område, så att de påverkar just de utmaningar som vi har i Österbotten. Hur kan du genom ditt arbete eller genom din organisation påverka det här?

### Människor i alla åldrar har nytta av miljöer som inbjuder till rörelse

- Vi behöver både områden som planerats för rörelse och ett samhälle där man kan röra sig till fots eller med cykel.
- Både det psykiska och fysiska välbefinnandet främjas av att röra i naturen.

### Följande åtgärder behövs för att vi ska må bra i Österbotten:

- Vi behöver föreningsverksamhet som främjar samhörighet och delaktighet.
- Vi behöver gärningar som stöder individernas möjligheter att ta hand om sin egen hälsa och sitt välbefinnande.
- Vi behöver åtgärder som förebygger mobbning i skolan
- Vi behöver åtgärder som främjar jämställdhet, likabehandling och delaktighet.
- Vi behöver åtgärder som främjar psykiskt välbefinnande och psykisk funktionsförmåga.
- Vi behöver åtgärder som förebygger ensamhet bland äldre.

**Hittar nu någon åtgärd som ligger i linje med värderingarna i din organisation och som ni kunde arbeta för eller eventuellt sponsra?**

**Tillsammans kan vi skapa ett välmående och säkert Österbotten med funktionsförmåga!**

**38 %** av 5. klassisterna har en dålig fysisk funktionsförmåga.

**25 %** av 8. och 9. klassisterna känner sig oroliga om de inte har tillgång till webben.

**12 %** av barnen lever i en låginkomstfamilj som riskerar att hamna i fattigdom.

**45 %** av personerna i arbetsför ålder i Österbotten har gynnsamma levnadsvanor.

**42 %** motionerar enligt rekommendationen om hälsomotion.

**6 %** av 17–24-åringarna står utanför utbildning.

**42 %** av äldre personer upplever sin hälsa som medelmåttig eller sämre.

**94 %** av dem som fyllt 65 år har upplevt hinder och oro när de använt digitala tjänster.

Informationen i denna broschyr baserar sig på Österbottens välfärdsområdes årligen publicerade rapport Hur mår Österbotten.

### Välbefinnandet hos personer i arbetsför ålder

#### Stöd en balanserad vardag

- Flexibel praxis på arbetsplatsen, och främjande av anställdas hälsa och välbefinnande
- Frivilligverksamhet skapar välfärdseffekter för inte bara målgruppen utan även för de frivilliga.
- Föreningsaktörer behöver ekonomiskt och logistiskt stöd i takt med att behovet av mathjälp ökar.



### De äldres välbefinnande

#### Främja ett tryggt hemmaboende och erbjud dem digitalt stöd

- Innovationer och vardagliga gärningar som ökar känslan av trygghet där hemma.
- Många äldre upplever att de faller utanför samhället i takt med att allt fler tjänster blir digitala.
- Föreningsverksamhet och föreningsmöten främjar funktionsförmågan och förebygger ensamhet.

